

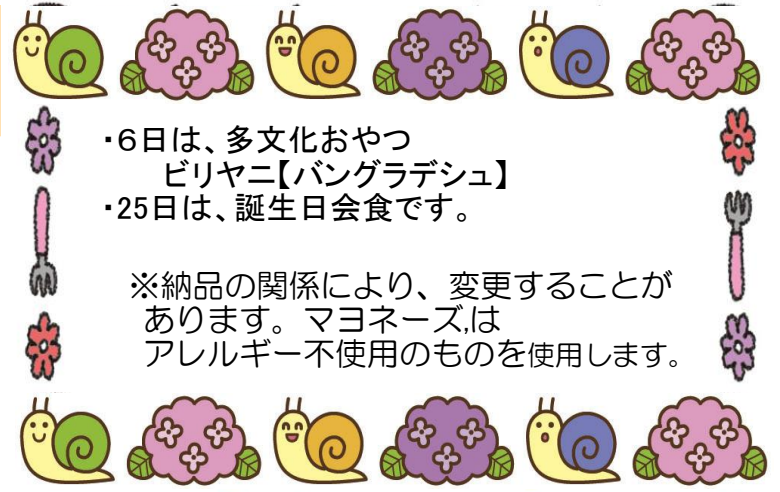
【新しく取り入れる旬の食材】

乳児さんは朝のおやつに牛乳がでます

・すいか（28日）

☆7月の始め頃に「オクラ」を提供する予定になっております
提供前までにお試ください

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 豆腐のチャンプルー さつまいものレモン煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) みかん缶	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、ごま油 さつまいも、さとう 麩、油	豆腐、豚こま肉 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、もやし、にら レモン汁、たまねぎ、レーズン みかん缶	料理酒 しょう油、塩 出汁
2	日						
3	月	プルコギ丼 もやしナムル 春雨スープ(人参) 甘夏みかん缶	マカロニきなこ 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま 春雨 マカロニ	豚こま肉 みそ 牛乳 きなこ	たまねぎ、しめじ、にら にんにく、もやし、にんじん こまつな、甘夏みかん缶	料理酒 しょう油、みりん 塩、コンソメ
4	火	ごはん 赤魚の味噌チーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(人参・玉ねぎ) みかん缶	フライドポテト(のりしお) 牛乳	米、油、小麦粉 さとう じゃがいも	赤魚、みそ チーズ、鶏ささみ 牛乳	わかめ、きゅうり、にんじん たまねぎ、みかん缶 青のり	料理酒 みりん、酢、しょう油 出汁、塩
5	水	ジャムパン ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ(白菜・ほうれんそう) 甘夏みかん缶	ひじきごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム さとう エッグケアマヨネーズ 米	水煮大豆 豚こま肉 ツナフレーク 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、はくさい ほうれんそう、甘夏みかん缶 ひじき	ケチャップ 中濃ソース しょう油、塩 コンソメ、みりん 料理酒
6	木	ごはん 鶏肉のオニオンソース 切干大根の和え物 味噌汁(なす・油揚げ) みかん缶	ビリヤニ【バングラデシュ】 牛乳	米、さとう 油	鶏もも肉 油揚げ、みそ 豚こま肉 牛乳	たまねぎ、切干大根 にんじん、豆苗 なす、みかん缶 ピーマン、しょうが	塩、料理酒 しょう油、みりん 酢、出汁 カレー粉
7	金	ごはん ミートローフ ブロッコリーの和え物 味噌汁(大根・えのき) 甘夏みかん缶	そうめん 牛乳	米、油、パン粉 そうめん	豚ひき肉 鶏ひき肉 スキムミルク、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もやし だいこん、えのき、甘夏みかん缶 ねぎ	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁 みりん
8	土	ごはん 焼肉 ポテトサラダ 味噌汁(小松菜・ねぎ) みかん缶	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう、ごま油 片栗粉、じゃがいも メープルシロップ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚こま肉、みそ 豆乳 牛乳	ピーマン、たまねぎ にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、こまつな ねぎ、みかん缶	しょう油、みりん 塩、出汁
9	日						
10	月	チキンカレーライス キャベツサラダ 甘夏みかん缶	ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう 小麦粉 ホットケーキミックス	鶏もも肉、スキムミルク 豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり 甘夏みかん缶	カレー粉 しょう油、酢、出汁 ケチャップ、中濃ソース
11	火	ごはん マーボー茄子 キャベツナムル 中華スープ(もやし・にら) 甘夏みかん缶	チーズいももち 牛乳	米、ごま油 さとう、片栗粉 じゃがいも、油	豚ひき肉、みそ 豆乳、チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、なす キャベツ、のり、もやし にら、甘夏みかん缶 ピーマン	しょう油、鶏がらだし 塩、中華だし ケチャップ
12	水	きつねうどん たらのごま味噌焼き さつまいもサラダ 甘夏みかん缶	中華おこわ 牛乳	うどん、さとう ごま、さつまいも エッグケアマヨネーズ 米、もち米	油揚げ、たら みそ、豚ひき肉 牛乳	ねぎ、ほうれんそう きゅうり、にんじん レーズン 甘夏みかん缶、しめじ	出汁、しょう油 みりん、塩 料理酒
13	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁(切干大根・人参) みかん缶	スパゲティミートソース 牛乳	米、じゃがいも マーマレードジャム さとう、油 スパゲティ	鶏もも肉、みそ 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ピーマン 切干大根、みかん缶 たまねぎ	しょう油、みりん 料理酒、出汁 塩 ケチャップ、中濃ソース
14	金	ごはん 豆腐入りつくねあんかけ ひじきの炒り煮 すまし汁(わかめ・ねぎ) 甘夏みかん缶	わかめおにぎり 牛乳	米、パン粉、油 さとう、片栗粉 ごま	豆腐、鶏ひき肉 水煮大豆 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ひじき、にんじん わかめ、ねぎ 甘夏みかん缶	塩、しょう油 みりん、出汁 わかめご飯の素

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	土	ごはん 厚揚げのカレー炒め じゃがいもの磯和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) みかん缶	きな粉トースト 牛乳	米、油 じゃがいも 食パン、バター さとう	厚揚げ 豚こま肉 みそ きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、青のり キャベツ、みかん缶	塩、カレー粉 しょう油、出汁
16	日						
17	月	ごはん 生姜焼き 大豆サラダ すまし汁(厚揚げ・えのき) 甘夏みかん缶	洋風焼きおにぎり 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ	豚こま肉 水煮大豆 鶏ささみ、厚揚げ チーズ 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが キャベツ、えのき 甘夏みかん缶、にんじん	しょう油、出汁 料理酒、塩 ケチャップ カレー粉
18	火	ごはん 鶏チリ 切干大根の煮物 味噌汁(なめこ・ねぎ) みかん缶	ミーゴレン 牛乳	米、片栗粉 油、さとう 焼きそば麺	鶏もも肉 高野豆腐 みそ、鶏ひき肉 牛乳	ねぎ、切干大根 にんじん、なめこ、みかん缶 ピーマン、もやし、たまねぎ	ケチャップ しょう油、みりん 出汁 中濃ソース
19	水	ごはん 豚レバーの炒め物 野菜のさっぱり和え 味噌汁(大根、しめじ) 甘夏みかん缶	ふりかけごはん 牛乳	米、さとう、油 ごま油、ごま	豚レバー みそ、ちりめん 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんにく、しょうが はくさい、こまつな、にんじん だいこん、しめじ 甘夏みかん缶、青のり	しょう油、みりん、酢 塩、出汁
20	木	ごはん 魚のザンギ じゃがいものそぼろあん 味噌汁(ほうれんそう・わかめ) みかん缶	紫陽花ゼリー 牛乳	米、片栗粉 油、じゃがいも さとう	たら、鶏ひき肉 みそ 牛乳	しょうが、にんじん ほうれんそう、わかめ みかん缶	しょう油、出汁 みりん ぶどうゼリー ももゼリー
21	金	ロールパン ミートボール(ケチャップ味) もやしサラダ 豆乳スープ(白菜・玉ねぎ) 甘夏みかん缶	ツナカレーピラフ 牛乳	バターロール 片栗粉、さとう ごま、油、米	豚ひき肉 豆乳、スキムミルク ツナフレーク 牛乳	たまねぎ もやし、にんじん、きゅうり はくさい、甘夏みかん缶	ケチャップ 中濃ソース 料理酒 しょう油、酢 コンソメ、塩、カレー粉
22	土	ごはん 鶏じゃが 小松菜の海苔和え 味噌汁(大根・油揚げ) みかん缶	スコーン 牛乳	米、じゃがいも さとう、油 小麦粉、バター イチゴジャム	鶏もも肉 油揚げ、みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし、のり だいこん、みかん缶	しょう油、出汁 ベーキングパウダー
23	日						
24	月	ジャムパン ポテトのカレーチーズ焼き サワークラフト コンソメスープ(小松菜・人参) 甘夏みかん缶	骨太チャーハン 牛乳	食パン、イチゴジャム じゃがいも、油 さとう、米、ごま油	鶏もも肉 チーズ、豆乳 豚ひき肉 ちりめん 牛乳	たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり こまつな、甘夏みかん缶 ねぎ	カレー粉、塩 酢、コンソメ 中華だし
25	火	ごま塩ごはん ハンバーグ、粉吹芋 ブロッコリー、人参グラッセ 味噌汁(えのき・豆腐・ねぎ) メロン	カエル蒸しパン 牛乳	米、ごま、油 片栗粉、さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも、米粉	豚ひき肉 豆乳、豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、えのき、ねぎ メロン、ほうれんそう	塩、料理酒 ケチャップ 中濃ソース、出汁 ココア、コンソメ ベーキングパウダー
26	水	豆乳ちゃんぽん麺 魚の照り焼き 切干大根のマヨ和え みかん缶	鶏飯おにぎり(大分) 牛乳	焼きそば麺 油、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 米	豚こま肉、みそ 豆乳、赤魚 鶏もも肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ 切干大根、きゅうり みかん缶、ごぼう、にんにく	鶏がらだし しょう油、塩 みりん、料理酒
27	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじきのナムル 味噌汁(もやし・油揚げ) 甘夏みかん缶	小豆の甘食 牛乳	米、油、さとう ごま油、小麦粉	鶏もも肉 油揚げ、みそ 豆乳、あずき缶 牛乳	にんにく、しょうが、もやし ひじき、にんじん 大根、とうみょう 甘夏みかん缶	ケチャップ 中濃ソース しょう油、酢、出汁 ベーキングパウダー
28	金	なすとひき肉のカレー きゅうりのツナ和え すいか	牛乳かん 牛乳	米、油、さとう ごま、小麦粉	豚ひき肉 ツナフレーク 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ きゅうり、わかめ すいか みかん缶	カレー粉 ケチャップ、中濃ソース 酢、しょう油 寒天
29	土	ごはん 鶏肉の塩麹炒め マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) みかん缶	ごまきなこクッキー 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ さつまいも、小麦粉 ごま、バター	鶏もも肉、みそ きなこ 牛乳	キャベツ、たまねぎ にんにく、しょうが、きゅうり にんじん、みかん缶	塩麹 料理酒 しょう油、塩、出汁
30	日						

